l'Ateneu Divers

GRUP CALIU
L'ATENEU DIVERS

GENER

El primer dia de secretaria serà el proper dimarts 8 de gener.

- **ACTIVITATS DESTACADES:**
  - El **DIMECRES 9 DE GENER** gravarem uns vídeos testimonials per poder comunicar la situació actual del local de GRUP CALIU. No falteu!!
  - El grup de Teatre del GRUP CALIU estrena la seva primera obra, **"el Petit Príncep" el proper dissabte 26 de gener**, us esperem a tots/es!!!

GRUP CALIU
L'Ateneu Divers.
Carrer Pàdua 30, Baixos.
08023 BARCELONA.
93.237.27.16
Dimarts, dimecres i dijous de 17h a 20h.
www.grupcaliu.cat
grupcaliu@yahoo.es 

ACTIVITATS DESTACADES



- **GRAVACIÓ D'UNS VÍDEOS PER COMUNICAR LA NOSTRA SITUACIÓ ACTUAL**

El **DIMECRES 9 DE GENER** en horari de secretaria, realitzarem la gravació d'uns vídeos per donar a conéixer la situació en la que es troba GRUP CALIU.

Aquests vídeos els difondrem per les xarxes socials amb l'objectiu de fer molta difusió i ressó en diferents mitjans de la situació d'injustícia en la que ens trobem.

El dimecres dia 9 no realitzarem totes les activitats de secretaria, i dedicarem la major part de la tarda a preparar aquesta comunicació.

És **MOLT IMPORTANT** que aquesta primera setmana de gener, **dimarts 8, dimecres 9 i dijous 10 de gener feu tot el possible per venir al Caliu en horari de secretaria**. Encara que NO vulgueu sortir al vídeo, podreu venir igualment i ens podeu ajudar a preparar les intervencions o estar a l'Ateneu.

- **COMUNICAT EXPLICANT ELS FETS A LA PÀGINA WEB DEL GRUP CALIU - Ateneu Divers**

A la pàgina web (www.grupcaliu.cat) trobareu un comunicat explicant en detall la situació.

Us demanem que feu tota la difusió possible d'aquest document. Expliqueu-ho als amics/gues, companys/es de feina, compartiu a les vostres xarxes socials.

- **EL GRUP DE TEATRE DEL GRUP CALIU ESTRENA OBRA!!!**

El grup de Teatre del GRUP CALIU estrena la seva primera obra, **"el Petit Príncep" el proper dissabte 26 de gener**.

Com ja sabeu fa uns mesos que alguns companys/es vostres han començat un grup de teatre, després de molts esforços i preparació han decidit estrenar-se en un teatre. Ho faran l'últim dissabte de gener a les **18h de la tarda**. Si voleu venir a recolzar-los, només haureu de pagar **5€** i apuntar-vos a la secretaria del centre. NO US HO PERDEU!!!

SECCIÓ MEDIACIÓ EN EL LLEURE

PROJECTE ACTIVA'T

Continuem amb les activitats a les instal·lacions esportives!!!

Ampliem els horaris de les activtats!!!

- Dimarts 10h a 13h del matí al CEM SARDENYA
- Dissabtes de 10h a 14h al CEM CAN CARALLEU
- Dilluns a Divendres de 16:30h a 20:30h a les diferents instal·lacions de la Fundació CLAROR .

Ara, a més a més de realitzar la classe que tenim assignada per aquell dia, podrem també realitzar d'altres classes i activitats.

No perdis l'oportunitat d'anar a un centre esportiu de forma gratuïta!!!

GAUDEIX D'UNA INSTAL·LACIÓ ESPORTIVA DE BARCELONA AMB L'ACOMPANYAMENT INICIAL DEL GRUP CALIU.

APROFITA L'OPORTUNITAT!!!



DIMARTS DE 17H A 20H

CURSOS I TALLERS:

- Francès 18h a 19h
- Control de l'€uro 18h a 19h.
- Coaching 19h a 20h.

ACTIVITAT DE SALA:

Els dimarts seran els dies més variats, oferirem 4 tipus diferents d'activitats de sala:

Un dimarts serà una activitat de **BALL**, on aprendrem a realitzar alguns moviments bàsics de balls i danses més conegudes, amb l'objectiu principal de passar una estona divertida. Un altre dimarts serà una activitat de **RELAXACIÓ**, on utilitzarem diferents tècniques per aprendre a relaxar el cos i la ment. Una altra tarda l'activitat serà un monogràfic de **TASQUES DOMÈSTIQUES** bàsiques, en el qual aprendrem a realitzar aquelles feines necessàries de la casa i la cura personal, com ara cosir, planxar, bricolatge essencial... La última tarda de dimarts es destinarà a fer una **SORTIDA FORA DEL LOCAL**, a un equipament o recurs proper a l'Ateneu.

A partir del dimarts 15 de gener tornarem a reprendre les activitats habituals de dimarts



SECRETARIA

DIMECRES DE 17H A 20H

CURSOS I TALLERS:

- Anglès 18:30h a 19:30h.
- Trenca't el Cap 18h a 19h.
- Escacs 19h (cada 2 setmanes)

Dimecres 9 de gener farem la preparació d'un vídeo per poder comunicar la nostra situació actual i no hi haurà les activitats habituals de secretaria. Feu tot el possible per assistir aquest dimecres!!!

ACTIVITAT DE SALA: AUTODEFENSA DIVERSA

El dret a defensar-nos davant d'una situació que posa en perill la nostra integritat és legítim.

La defensa personal t'ajuda a detectar el més aviat possibble una situació potencial de risc per tal de prevernir-la i buscar l'alternativa més saludable per sortir d'aquesta situació de forma ràpida.

Els principals beneficis de l'autodefensa són: Motivar un **estil de vida dinàmic i saludable**, augmentar el sentiment de **confiança i seguretat**, aportar una major **concentració**, millorar la **coordinació i l'equilibri** postural, així com facilitar la **canalització d'emocions tòxiques**.

L'autodefensa diversa és una fusió de diferents arts amrcials amb la psicologia positiva , tot integrant autodefensa **verbal, emocional i física**.

"Jo no en dic violència quan és autodefensa, en dic intel·ligència" Malcom X



SECRETARIA

DIJOUS DE 17H A 20H

CURSOS I TALLERS:

- Noves Tecnologies: **TAULETES** 18h a 19h
- Italià 17:30h a 18:30h.
- Conversation and Coffee 19h a 20h
- Ràdio Caliu 19h a 20h. (l'Últim dijous de cada mes programa en directe).

ACTIVITAT DE SALA:

Els dijous seran els dies dedicats a les activitats de **CUINA CREATIVA**.

Cada trimestre canviarem el tipus de menjar i el·laboració. Aquest primer trimestre treballarem **Dolços i rebosteria**, aprendrem a fer pastissos, croissants, cupcakes, macarons, diferents postres amb milfulles...

CAPS DE SETMANA

IMPORTANT!!!

ACTIVITATS AL LOCAL EN CAP DE SETMANA

Aquest mes de gener hem reduït les activitats de cap de setmana que es realitzen al local.

Com ja sabeu, la situació de l'actual local és incerta, desconeixem quan haurem de marxar definitivament. És per això que, per si de cas, i prevenint les situacions que puguin venir, us hem preparat unes propostes alternatives per realitzar a la ciutat. Desitgem que us agradin!

RUTA FOTOGRÀFICA

Dissabte 12 de gener

Serà la primera de diferents rutes de fotografia de la ciutat de Barcelona.

En aquesta primera experiència bàsica aprendrem com treure partit a la càmera dels nostres telèfons mòbils i/o les càmeres de fotografia, tot aprenent com enfocar i enquadrar la imatge, i els aspectes claus a tenir en compte.

Quedarem el **Dissabte 12 de gener a les 10:30h a la porta de l'Hotel Catalonia Barcelona Plaza de la Plaça Espanya** (Metro Plaça Espanya).

CAL PORTAR: Mòbil amb càmera amb la bateria ben carregada, o bé una càmera de fotografia digital.

ACTIVITAT GRATUÏTA

Si voleu participar a l'activitat us haureu d'inscriure a la secretaria del centre o enviant un correu electrònic a grupcaliu@yahoo.es abans del dijous 10 de gener

RUTA BCN SECRETA

Dissabte 19 de gener

Realitzarem una ruta guiada pels barris de Ciutat Vella, tot descubrint algunes llegendes, mites i alguns crims secrets de la ciutat de Barcelona, Us ho perdreu???

Quedarem el **Dissabte 19 de gener a les 11h a fora de la parada de Metro Liceu (L3 Verda Sortida Liceu)**

ACTIVITAT GRATUÏTA

Si voleu participar a l'activitat us haureu d'inscriure a la secretaria del centre o enviant un correu electrònic a grupcaliu@yahoo.es abans del dijous 17 de gener

CAPS DE SETMANA



MERCATS I TIBERIS

Diumenge 13 de gener

Primera trobada de l'any. Us animem a gaudir de la cuina basca! Visitarem la tasca *"Txirimiri"* (que és com li diuen a aquella pluja suau que sembla que no mulla però que després et deixa xop.)

Quedarem el **Diumenge 13 de gener a les 11h a la parada de Metro Jaume I (L4 Groga) Sortida Argenteria.**

PREU: Porteu uns 15€, el preu final anirà en funció de què ens demanem.

Si voleu participar a l'activitat us haureu d'inscriure a la secretaria del centre o enviant un correu electrònic a grupcaliu@yahoo.es abans del dijous 10 de gener

DIUMENGE DE COMPETICIÓ

Diumenge 27 de gener

Quedarem el Diumenge 27 de gener a les 18h al local de l'Ateneu.

C/PÀDUA,30 BAIXOS, BARCELONA <M>LESSEPS

DISSABTE TEMÀTIC

GRUP CALIU
L'ATENEU DIVERS

Xerrada sobre la lluita de la plataforma Bloc17

Dissabte, 19 de gener, 18h.

PER FI ÉS DIVENDRES

Concert de ORIOL BARRI

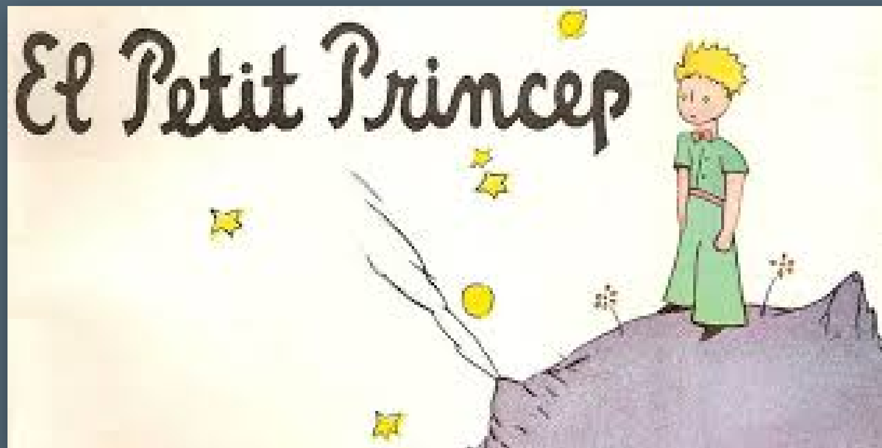
Divendres, 25 de gener, 18h.

IMPRESCINDIBLE CONFIRMAR ASSISTÈNCIA A: grupcaliu@yahoo.es o trucant al 93 237 27 16

 /grupcaliu  /grupcaliu  /grupcaliu  @grupcaliu

SECCIÓ ARTS ESCÈNIQUES | GRUP DE TEATRE

EL GRUP DE TEATRE DE L'ATENEU ESTRENA LA SEVA PRIMERA OBRA AL TEATRE DEL CENTRE CULTURAL LA FARINERA DEL CLOT!!!



Dissabte 26 de gener

No us ho podeu perdre!!!

Primera estrena del grup de teatre. Representaran l'obra "El Petit Príncep" en un teatre amb capacitat per a 180 persones. Us animem a participar d'aquesta estrena i de tot el que representa per a les persones del grup de teatre de l'Ateneu. la Rosa, Bea, David, Mireia, Roger, Raquel, Mónica, Carles, Carles i Mercè ens esperen, no els deixem sols/es!!!

Quedarem el Dissabte 26 de gener a les 17:30h a fora de la parada de Metro Glòries (L1 vermella) sortida Badajoz.

PREU: 5€

Si voleu participar a l'activitat us haureu d'inscriure a la secretaria del centre o enviant un correu electrònic a grupcaliu@yahoo.es abans del dijous 24 de gener



Són 2 dilluns al mes en horari de 17:30h a 19h.

Amb el teatre treballem la concentració, la memòria i la creativitat. Així com el domini del cos, el treball en equip, la vocalització o la comprensió.

Aquest mes de gener, com prepararem l'obra i ultimarem els detalls, quedarem els dilluns 7, 14 i 21 de gener.

PREU: 5€ / mes

Si esteu interessats/des, us heu d'apuntar a la secretaria del centre o enviant un correu electrònic a grupcaliu@yahoo.

GRUP DE DONES

SECCIÓ SALUT



TANDEM

DIVERSIDAD Y CONCIENCIA



Farem un taller de sexualitat amb l'**Associació Tandem TEAM**.

Aquest taller consta de **4 sessions**.

Aquest mes de gener realitzarem la segona sessió.

Aquest taller dóna continuïtat a la formació que ja es va realitzar amb el grup de dones. Buscarem aprofundir en aquells conceptes que ja s'han treballat i ampliar coneixements.

No hi falteu! Us hi esperem!

La segona sessió serà el divendres 18 de gener a les 18h al local de l'Ateneu.

SECCIÓ AUDIOVISUAL I COMUNICACIÓ

RÀDIO CALIU

En aquest espai treballarem: L'el·laboració dels continguts i l'estructura del programa. La realització de Falques, entrevistes i àudios gravats. La realització del programa en directe.

DIJOUS 10, 17 i 24 de gener de 19h a 20h preparació dels continguts del programa.

DIJOUS 31 de gener de 19h a 20h Programa en directe.

PREU: 5€/mes

El programa també el podreu sentir a www.onadesants.cat

Si esteu interessats/des en participar d'aquest taller, us podeu inscriure a la secretaria de l'Ateneu o enviant un correu electrònic a grupcaliu@yahoo.es

SECCIÓ LLENGÜES ESTRANGERES

ANGLÈS

- Conèixer les principals eines per donar resposta a situacions quotidianes.
- Aprendre a construir frases senzilles gramaticalment correctes.
- Identificar la pronunciació correcta i ser capaç de reproduir-la.

DIMECRES 9, 16, 23 i 30 de gener de 18,30h a 19,30h. 18€/mes.

DISSABTES: XX i XX de gener d'11,30h a 13h. 10€/mes.

RECORDEU QUE HEU D'ARRIBAR PUNTUALS A LA CLASSE.

CONVERSATION AND COFFEE

Tardes de conversa, practica la teva capacitat d'escolta activa i comunicació en anglès.

Dijous 10, 17, 24 i 31 de gener de 19h a 20h.

PREU: 6€/mes.

FRANCÈS

ANIMEU-VOS!!! US ESPEREM PER COMENÇAR EL CURS.

En aquest curs buscarem:

- Aprendre els fonaments més bàsics de la llengua.
- Conéixer les expressions més comunes.
- Ampliar el vocabulari.

Serà els Dimarts per la tarda. PREU: 8€/mes.

ITALIÀ

En aquest curs buscarem:

- Aprendre els fonaments més bàsics de la llengua.
- Conéixer les expressions més comunes.
- Ampliar el vocabulari.

Dijous 10, 17, 24 i 31 de gener de 18h a 19h. PREU: 8€/mes.

SECCIÓ LLENGUA I LITERATURA CATALANA

CATALÀ

Objectius:

- Millorar el teu català a nivell d'escriptura, conversa i comprensió.
- Aprofundir en el coneixement sobre els autors de literatura més destacats en llengua catalana.
- Conèixer la història i cultura catalanes

DILLUNS 7, 14, 21 i 28 de gener de 17h a 18:30h.

PREU: 8€/mes.

SECCIÓ ECONOMIA PERSONAL

TRENCA'T EL CAP

Practica amb operacions matemàtiques senzilles per agilitzar els càlculs mentals sense calculadora i entendre els enunciats dels problemes.

DIMECRES 16, 23 i 30 de gener de 18h a 19h.

PREU: 4€/mes

COACHING EN ECONOMIA DOMÈSTICA

DIMARTS 8, 15, 22 i 29 de gener de 19h a 20h.

PREU: 4€/mes

CONTROL DE L'€URO

Un taller pràctic on es faran exercicis per aprendre a calcular el canvi quan anem a comprar, conéixer el valor de les monedes i billets, tot a través de jocs i activitats pràctiques per fer-ho més entretingut.

DIMARTS 8, 15, 22 i 29 de gener de 18h a 19h.

ACTIVITAT GRATUÏTA

SECCIÓ NOVES TECNOLOGIES

MÒBILS I TAULETES TÀCTILS

OBJECTIUS:

Conéixer com funcionen els diferents dispositius mòbils i tablets.

Conéixer i aprendre a fer servir les aplicacions més conegudes.

Aprendre a resoldre els problemes de funcionament i manteniment més comuns.

MÒBILS: DILLUNS 7, 14, 21 i 28 de gener de 19h a 20h.

TAULETES: DIJOUS 10, 17, 24 i 31 de gener de 18h a 19h.

PREU: 4€/mes

SECCIÓ ESCACS

ELS DIMECRES SÓN D'ESCACS



Quina és la màgia dels escacs perquè hi juguin més de 600 millions de persones?

Vine a descobrir-ho amb el Jaume Gallart, que us espera els **dimecres 16 i 30 de gener a les 19h.**

Tant si no saps jugar com si vols millorar la teva estratègia... T'hi esperem!!!

SECCIÓ ESPORTIVA

ESPORTS EMERGENTS

DIUMENGE 13 DE GENER	DIUMENGE 20 DE GENER
BÉISBOL 5€	LACROSSE 5€

Quedarem els dos dies, diumenge 13 i diumenge 20 a les 9:30h a fora de la parada de Metro Ciutadella-Vila Olímpica.

PREU: 5€

Cal portar: ROBA D'ESPORT, calçat esportiu, gorra i aigua.

Us heu d'apuntar a la secretaria de l'ateneu o al correu electrònic grupcaliu@yahoo.es.

PISCINA

Cuida la teva salut a través de l'activitat física a l'aigua. Activitats de Natació i també fitness aquàtic.

Divendres 11, 18 i 25 de gener.

CEM Marítim. Pg. Marítim 33.

PREU: 20€/mes

FUTBOL I BÀSQUET MIXT

Vols venir a entrenar i gaudir de l'esport? No és un equip per competir en cap lliga. Són entrenaments per gaudir del joc, entrenar i millorar la pràctica. Participen tant homes com dones, apunta't!!!

DIMECRES 9, 16, 23 i 30 de gener a les 18h a la parada de METRO Ciutadella Vila Olímpica. (Línea 4 Groga).

PREU: 6€/mes

PILATES POSTURAL

Cuida la teva esquena, millora la teva postura i elimina els dolors físics amb una pràctica suau i conscient del teu cos. Aquesta activitat es realitza al Local de l'Ateneu.

Us esperem el dilluns 27 de gener a les 18:15h

ACTIVITAT GRATUÏTA

COMISSIÓ PER LA RECUPERACIÓ DE LA MEMÒRIA HISTÒRICA I DESCOBRIMENT DEL TERRITORI CATALÀ

Ens trobarem per preparar les activitats de la nova temporada el **dissabte 12 de gener a les 18:30h al local de l'Ateneu.**

FEM NOSTRA LA CIUTAT

Aquest mes tenim 2 Activitats:

- Ens trobarem per preparar les activitats de la nova temporada el **dissabte 12 de gener a les 18:30h al local de l'Ateneu.**

- A més, us proposem una **oportunitat única!**!! Quantes vegades tenim l'oportunitat de viure les entranyes de la ciutat des de dintre? Voleu conèixer com és el subsol de Barcelona? Us animem a venir a una visita guiada i organitzada a les **clavegueres de la ciutat!!!**

Quedarem el **Dissabte 2 de Febrer a les 11h a la parada de Metro Verdaguer** (L5 Blava i L4 Groga) Sortida Pg. de Sant Joan.

Cal portar: Roba de màniga llarga i sabates o bambes amb sola de goma que no rellisqui.

PREU: 3€

Si voleu participar a l'activitat us haureu d'inscriure a la secretaria del centre o enviant un correu electrònic a grupcaliu@yahoo.es abans del dijous 24 de gener

ARTS ESCÈNIQUES

Prepararem la nova temporada en una reunió el proper **dissabte 12 de gener a les 17h al Local de l'Ateneu.**

Recordeu, a més, que aquest mes anirem a veure l'obra el *"Petit Príncep"* que representen els i les companyes del grup de teatre de l'entitat.

No podeu faltar!!! Serà el dissabte 26 de gener a les 17:30h a la parada de Metro Glòries (Sortida Badajoz).

PREU: 5€.

OCI NOCTURN I FESTES POPULARS

Ens trobarem el **Dissabte 12 de gener a les 17:45h al Local de l'entitat** per decidir les activitats que volem realitzar per al carnaval.

COMISSIÓ DE JOVES

Ens trobarem al Divendres JOVE, el proper **Divendres 11 de gener a les 18h al Local de l'Ateneu. Us esperem!**

DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11	DISSABTE 12	DIUMENGE 13
Català GRUP DE TEATRE NOVES TECNOLOGIES: Mòbils	Secretaria Taller CONTROL EURO Coaching	PREPARACIÓ DE VÍDEOS PER DIFUSIÓ	Secretaria SALA: CUINA CREATIVA Italià NOVES TEC: Tauletes Conversation and Coffee RÀDIO CALIU	Divendres JOVE Piscina	Anglès RUTA FOTOGRÀFICA ARTS ESCÈNIQUES OCI NOCTURN COMISSIÓ TERRITORI + FEM NOSTRA LA CIUTAT	ESPORTS EMERGENTS "Beisbol" MERCATS I TIBERIS "Txirimiri"
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18	DISSABTE 19	DIUMENGE 20
Català GRUP DE TEATRE NOVES TECNOLOGIES: Mòbils	Secretaria Taller CONTROL EURO Coaching	Secretaria Trenca't el Cap Anglès ESCACS SALA: DEFENSA PERSONAL FUTBOL/BASQUET	Secretaria SALA: CUINA CREATIVA Italià NOVES TEC: Tauletes Conversation and Coffee RÀDIO CALIU	Grup de DONES Piscina	RUTA GUIADA "Secrets de BCN" DISSABTE TEMÀTIC "Bloc 17"	ESPORTS EMERGENTS "Lacrosse"
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25	DISSABTE 26	DIUMENGE 27
Català GRUP DE TEATRE NOVES TECNOLOGIES: Mòbils	Secretaria Taller CONTROL EURO Coaching	Secretaria Trenca't el Cap Anglès SALA: DEFENSA PERSONAL FUTBOL/BASQUET	Secretaria SALA: CUINA CREATIVA Italià NOVES TEC: Tauletes Conversation and Coffee RÀDIO CALIU	PER FI ÉS DIVENDRES "Oriol Barri" Piscina	Anglès CLUB DE TEATRE GRUP CALIU "El Petit Príncep"	DIUMENGE DE COMPETICIÓ
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 31	DIVENDRES 1	DISSABTE 2	DIUMENGE 3
Català Pilates Postural NOVES TECNOLOGIES: Mòbils	Secretaria Taller CONTROL EURO Coaching	Secretaria Trenca't el Cap Anglès SALA: DEFENSA PERSONAL ESCACS FUTBOL/BASQUET	Secretaria SALA: CUINA CREATIVA Italià NOVES TEC: Tauletes Conversation and Coffee RÀDIO CALIU	Piscina	FEM NOSTRA LA CIUTAT "Visita a les clavegueres"	COMISSIÓ Mª Hª I TERRITORI "Fira de la Candelera"